

令和7年10月1日

保護者各位

10月給食献立表

認定こども園 文化保育園
園長 浅田祐起子

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
1(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ スタミナ焼き 中華サラダ	人参、葱、茄子 豚肉、玉葱、もやし、人参、ニラ、醤油、コンソメ(小麦) キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、醤油	牛乳 キャロットゼリー (ジュース、ゼラチン)
2(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 いり豆腐 鶏の照り焼き	人参、薄揚げ、白菜 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 鶏肉、醤油	牛乳 ビスケット(食パン(小麦)、 玉葱、ピーマン、コン、チーズ)
3(金)	牛乳 グレープフルーツ	豚丼 味噌汁 きのこの胡麻和え	豚肉、玉葱、人参、葱、醤油 人参、薩摩芋、豆苗 しめじ、小松菜、キャベツ、人参、じゃこ、胡麻、醤油	牛乳 田舎パイ★ (小麦、卵、乳、蜂蜜)
4(土)	牛乳 ハイハイ☆	ガバオ風ライス 澄まし汁 オレンジ	豚ミンチ、玉葱、人参、コン、ピーマン、オイスターソース(小麦) 人参、玉葱、葱、醤油	牛乳 市販菓子 (小麦、乳)
6(月)	牛乳 バナナ	クオータール 澄まし汁 グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、玉葱、ブロッコリ、マカロニ、チーズ、シチューミックス(小麦、乳) ひじき、ツナ、胡瓜、枝豆、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 十五夜ゼリー☆ (大豆)
7(火)	牛乳 キウイ	わかめ御飯、味噌汁 平天の煮物 西京焼き	人参、舞茸、薩摩芋 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油 ホキ、白味噌	牛乳 きな粉ラスク (麩、きな粉、マーガリン(乳))
8(水)	牛乳 オレンジ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 春雨サラダ	人参、ニラ、厚揚げ 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱、オイスターソース 春雨、人参、胡瓜、コン、醤油	牛乳 胡麻トースト(食パン(小麦)、 マーガリン(乳)、胡麻)
9(木)	牛乳 黄桃	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 鶏の葱ソース	人参、白菜、豆苗 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、人参、醤油 鶏肉、葱、醤油	牛乳 鉄強化ウエハース☆ 梨
10(金)	牛乳 グレープフルーツ	カレーライス 味噌汁 和風サラダ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix(小麦、乳)、スキムミルク、コンソメ(小麦) 人参、薄揚げ、しめじ キャベツ、胡瓜、人参、ジャコ、醤油	牛乳 北海道産小麦のワッフルプレーン ★(小麦、卵、乳)
11(土)	運動会			
14(火)	牛乳 バナナ	レスンパン 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス(小麦、乳) mix ベジタブル、ブロッコリ、コンソメ(小麦) いんげん、醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 (黒糖、ゼラチン、きな粉)
15(水)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 厚揚げの味噌炒め 一口焼売☆	人参、白菜、ニラ 豚肉、厚揚げ、玉葱、人参、赤味噌、醤油 (小麦、鶏豚肉)	牛乳 照り焼きツナトースト (食パン(小麦)、玉葱、ツナ、葱、コン、チーズ、醤油)
16(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	秋のきのこスパゲティ 鶏のBBQソースがけ ブロッコリ-サラダ りんごうさぎ スタミ☆	スパゲティ、しめじ、舞茸、エノキ茸、玉葱、豆苗、醤油 鶏肉、りんご、白葱、レモン、醤油 ブロッコリ、人参、コン、醤油	牛乳 誕生日ケーキ★ (小麦、卵、乳、チョコスプレー) ※誕生日プレートにはアーモンドが 使用されています
17(金)	牛乳 グレープフルーツ	白御飯、味噌汁 肉じゃが 赤魚の煮付け	人参、豆腐、薄揚げ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 赤魚、醤油	牛乳 大学芋風 (薩摩芋、黒胡麻)

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
18（土）	牛乳 ハイハイ☆	ロールパン かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦、乳）
20（月）	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 チリコンカン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホルトマト、コンソメ（小麦） 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻、醤油	牛乳 ぶどうゼリー （ジュース、ゼラチン）
21（火）	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 五色和え	人参、薩摩芋、豆苗 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜、醤油 小松菜、もやし、人参、しめじ、コン、花鰹、醤油	牛乳 カレーラスク（麩、マーガリン（乳）、 コンソメ（小麦））
22（水）	牛乳 オレンジ	中華丼 中華スープ 肉団子のケチャップ和え	豚肉、玉葱、キャベツ、筍水煮、青梗菜、人参、醤油 人参、ニラ、茄子 （鶏豚肉）ケチャップ	牛乳 ハケ岳高原ヨーグルト★ 鉄強化ウエハース☆ （小麦、卵殻粉）
23（木）	牛乳 黄桃	五目寿司 味噌汁 鶏の味噌焼き	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油 人参、玉葱、薄揚げ 鶏肉、白味噌	牛乳 人参マフィン（小麦粉、豆腐、 人参、バナナ）
24（金）	牛乳 グレープフルーツ	ゆかり御飯、味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 白身魚のみぞれ煮	人参、舞茸、豆腐 鶏肉、牛蒡、蓮根、玉葱、人参、竹輪、三度豆、醤油 ホキ、大根、醤油	牛乳 豆乳もち （豆乳、きな粉）
25（土）	牛乳 ハイハイ☆	白胡麻ロール ジャージャー麺 キウイ	小麦、卵、乳 中華麺、豚ミンチ、玉葱、人参、胡瓜、赤味噌、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦、乳）
27（月）	牛乳 バナナ	クオータホール 澄まし汁 ミトグラタン マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ホルトマト、ケチャップ、チーズ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 お好み焼き（小麦、山芋、 豆腐、キャベツ、コン、花粉、 ソース（小麦））
28（火）	牛乳 キウイ	わかめ御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 鯖のあんかけ	人参、舞茸、豆苗 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、グリーンピース、醤油 鯖、醤油	牛乳 りんごゼリー （ジュース、ゼラチン）
29（水）	牛乳 ハイハイ☆	園外保育の為、お弁当の用意をお願いします。		牛乳 ハロウインのミラパイ （パイシート（小麦）チーズ、ウ インナー、ケチャップ）
30（木）	牛乳 黄桃	ひじき炒飯 中華スープ パンパンジーサラダ	豚ミンチ、ひじき、葱、コン、醤油 人参、ニラ、玉葱 鶏肉、キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、練胡麻、醤油	牛乳 きな粉トースト（食パン（小麦）、 マーガリン（乳）、きな粉）
31（金）	牛乳 グレープフルーツ	あんかけ焼きそば ブロッコリのおかか和え 梨	焼きそば麺（小麦）、豚肉、玉葱、人参、白菜、椎茸、絹さや、醤油 ブロッコリ、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油	牛乳 南瓜プリン☆ （大豆）



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に 1 回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量			
	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	454	20.1	15.4
3歳児以上	500	22.7	16.8

